Veggie-toast met rode biet en quinoa

met Vita+ Volkoren

Hoofdgerecht Snack Vegetarisch

4 personen



Ingrediënten

- 4 sneden Vita+ Volkoren van ong. 1,5 cm dik
- 4 eieren
- 3 voorgegaarde rode bieten
- 100 g groene linzen
- 100 g quinoa
- 2 sneden verse geitenkaas
- Tijm
- Oregano
- Jonge spinazie
- Peper
- Zout

1. Snij 2 rode bieten in dunne schijfjes en de 3de in brunoise.
2. Gaar de quinoa en de linzen zoals op de verpakking en meng ze samen in een kom met de brunoise van rode biet.
3. Kruid de mengeling met peper, tijm en oregano.
4. Toast de sneden brood aan beide zijden goudbruin.
5. Beleg de toast met schijfjes rode biet en de mengeling van linzen, quinoa en rode biet.
6. Bak 4 spiegeleitjes en kruid ze goed af. Leg ze op de toast en brokkel er de geitenkaas over.
7. Werk af met enkele blaadjes jonge spinazie.



Dit recept is gemaakt met Vita+ Volkoren

Met 40 % volkorengranen is dit volkorenbrood rijk aan vezels. Of je nu gaat voor ontbijt of lunch, de heerlijke smaak van dit brood past perfect bij zoet of zout beleg.